

Bimalaya

Fiche ressources

Webinaire :

“ Manager, c’est tout un travail... sur soi !”

Animé par : Olivier Gadet, praticien PNL, coach certifié

Le webinaire d'Olivier Gadet a mis en lumière une vérité fondamentale du management : l'efficacité et le bien-être du manager sont intrinsèquement liés à sa capacité à travailler sur lui-même. Ce n'est pas seulement une question de compétences techniques ou opérationnelles, mais une démarche profonde d'introspection et de développement personnel. Cette fiche ressource a pour objectif d'approfondir les concepts clés abordés et de vous fournir des outils et des pistes de réflexion supplémentaires pour transformer ce travail sur soi en un levier puissant pour votre leadership et la QVCT de vos équipes.

1. Rappel des Points Clés du Webinaire

Olivier Gadet a souligné le paradoxe du manager : à la fois expert technique/opérationnel et artisan du climat social. Il a structuré son intervention autour de trois axes majeurs :

- **Qui suis-je en situation de tension ? (Autodiagnostic) :** L'importance de la conscience de soi pour identifier ses « pilotes automatiques », comprendre la capillarité relationnelle (la propagation de son état émotionnel) et reconnaître l'influence de son cadre de références (croyances, valeurs).

- **L'art de se positionner (La communication assertive) :** Distinguer l'affirmation de soi de la fuite, de l'attaque ou de la manipulation, en s'appuyant sur la puissance du « JE » et la reconnaissance des signes de reconnaissance.
- **La gestion de l'énergie (La posture de soutien) :** L'impératif de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres (l'exemplarité invisible) et la nécessité de passer du contrôle au soutien.

Le webinaire s'est conclu sur un appel à l'action : trouver une pause réflexive hebdomadaire et définir trois actions QVCT concrètes pour soi.

2. Approfondissement et Conseils Pratiques : Transformer l'Introspection en Action

2.1. Qui suis-je en situation de tension ? Débusquer les « pilotes automatiques »

Comprendre vos réactions automatiques est la première étape pour les maîtriser. Ces « pilotes automatiques » sont souvent le fruit de nos expériences passées et de nos schémas de pensée inconscients.

Aller plus loin avec l'Analyse Transactionnelle (AT) :

L'AT propose des outils pour comprendre nos modes de fonctionnement et nos interactions. Les États du Moi (Parent, Adulte, Enfant) et les Messages Contraignants (ou « Drivers » : Sois parfait, Fais plaisir, Fais un effort, Sois fort, Dépêche-toi) sont particulièrement éclairants. Identifier votre Driver dominant en situation de stress peut vous aider à anticiper vos réactions.

Exercice d'auto-coaching : Mon Driver en situation de tension

1- Situation récente : Pensez à une situation où vous vous êtes senti sous tension ou avez réagi de manière que vous regrettez.

2- Mon pilote automatique : Quel message contraignant (Driver) a pu être activé ? (Ex: « Sois fort » m'a empêché de demander de l'aide ; « Sois parfait » m'a poussé à la surcharge).

3- Alternative consciente : Comment auriez-vous pu réagir différemment en activant votre État du Moi Adulte (rationnel, factuel) ?

2.2. L'art de se positionner : Maîtriser la communication assertive

L'assertivité est la capacité à exprimer ses besoins, ses opinions et ses émotions de manière claire, directe et respectueuse, sans agressivité ni passivité. C'est un pilier du leadership conscient.

L'outil DESC pour une communication efficace :

La méthode DESC est une structure simple pour préparer et mener une conversation assertive :

- **Décrire les faits objectivement** : « J'ai observé que... »
- **Exprimer vos émotions et votre ressenti** : « Je me sens... »
- **Suggérer une solution ou un comportement souhaité** : « Je propose que... » ou « J'aimerais que... »
- **Conséquences positives (pour l'autre, l'équipe, l'organisation)** : « Cela permettrait de... »

Exercice d'auto-coaching : Pratiquer le DESC

Choisissez une situation où vous devez exprimer un désaccord ou une demande. Rédigez votre message en suivant les 4 étapes du DESC. Entraînez-vous à le formuler à voix haute. Cela renforce votre confiance et la clarté de votre message.

2.3. La gestion de l'énergie : Cultiver la posture de soutien

Prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité pour un manager. Votre énergie et votre équilibre sont contagieux. La posture de soutien envers les autres commence par une posture de soutien envers soi-même.

Développer une résilience managériale :

- **Micro-pauses et déconnexion** : Intégrez de courtes pauses régulières dans votre journée. Apprenez à vous déconnecter réellement après le travail. La qualité de votre repos impacte directement votre capacité à être présent et efficace.
- **Délégation et confiance** : Passer du contrôle au soutien implique de faire confiance à vos équipes. Déléguer n'est pas se décharger, mais responsabiliser et développer les compétences de vos collaborateurs. Cela libère également votre propre charge mentale.

• **Mindfulness et pleine conscience** : Des pratiques de pleine conscience peuvent vous aider à mieux gérer le stress, à développer votre attention et à prendre des décisions plus sereines. Elles renforcent votre capacité à être dans l'instant présent et à observer vos pensées sans vous laisser submerger.

Exercice d'auto-coaching : Mon rituel de recharge

Identifiez une activité courte (5-15 minutes) que vous pouvez intégrer quotidiennement pour recharger vos batteries (ex: marche rapide, méditation, lecture, écoute musicale). Engagez-vous à la pratiquer cette semaine et observez l'impact sur votre énergie et votre humeur.

3. Pour aller plus loin : Concepts et Ressources Complémentaires

Le Leadership Conscient

Le travail sur soi est au cœur du leadership conscient, qui repose sur :

- **La conscience de soi** : Comprendre ses valeurs, ses émotions, ses forces et ses angles morts.
- **La conscience des autres** : Développer l'empathie, l'écoute active et la compréhension des dynamiques d'équipe.
- **La conscience du système** : Appréhender l'environnement global et l'impact de ses décisions.

Ressources : Livres et formations sur le leadership conscient et la pleine conscience en entreprise.

L'Intelligence Émotionnelle (IE)

L'IE est la capacité à percevoir, comprendre, utiliser et gérer les émotions. Elle est cruciale pour le travail sur soi et la gestion des relations. Un manager avec une forte IE est mieux armé pour gérer le stress, résoudre les conflits et motiver ses équipes.

Ressources : Ouvrages de Daniel Goleman, tests d'IE, formations en développement de l'IE.

La Communication Non-Violente (CNV)

La CNV, développée par Marshall Rosenberg, offre un cadre pour une communication authentique et empathique. Elle aide à exprimer ses besoins sans jugement et à écouter ceux des autres, favorisant ainsi la résolution constructive des conflits et le renforcement des liens.

Ressources : Livres et ateliers sur la CNV.

Aller plus loin avec Bimalaya

Bimalaya propose des formations inter-entreprises avec Olivier Gadet sur **l'art de communiquer et l'assertivité, développer la confiance au sein de son équipe et aussi manager la Gen Z**

👉 [Consultez nos inter-entreprises QVCT](#)

-15 % de réduction sur votre formation QVCT :

Tapez le code promo **WEBI 4** sur le [Formulaire](#)

👉 [Découvrez Bimalaya](#)